
Envio do Relatório de Execução do Projeto

Código do Projeto Aprovado

30

TÍTULO DO PROJETO

QUAL A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO?

NOME DO ORIENTADOR

Nádia Webber Dimer

NOME DO PROPONENTE

GABRIELA DE MATOS BETTÚ

Matrícula

1138640

E-MAIL do PROPONENTE (Aluno)

gabibettu.25.05.02@gmail.com

Curso de Graduação do Proponente

49 NUTRIÇÃO

Referências Bibliográficas

Brasil. ministério da saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção Básica.

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento

de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : ministério da saúde, 2014. 156 p. : il.

isBn 978-85-334-2176-9

- 1. Programas e Políticas de nutrição e alimentação. 2. alimentação. 3. Preparação de alimentos. i. título.**

CdU 612.3

GS SAÚDE.A importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Disponível em:<http://www.gssaude.com.br/bem-estar/detalhes/14/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada.html>. Acesso em: 18/05/2021.

Atividades que Foram Desenvolvidas

A atividade foi realizada pelo aplicativo WhatsApp, onde foi enviado o link de um questionário contendo 6 perguntas, das quais, 5 são com alternativas e 1 descritiva, o questionário foi feito pelo *Google Forms*, as perguntas são:

Sua alimentação em casa é muito diferente da alimentação feita no ambiente de trabalho?

Você considera sua alimentação saudável?

Você sabia que a alimentação saudável pode ser usada como tratamento preventivo de doenças crônicas?

A pandemia afetou seus hábitos alimentares positivamente ou negativamente?

Você conhece o Guia Alimentar Para a População Brasileira?

Você gostaria de mudar a sua alimentação? Se sim, quais mudanças faria e o que dificulta para tomar essa iniciativa?

Dificuldades Encontradas no Desenvolvimento da Pesquisa

Por estar na primeira fase, foi um pouco difícil saber por onde começar e o que fazer. Outra dificuldade encontrada foi achar um meio de entrar em contato com as professoras, por conta da pandemia.

Descreva a Interação Durante o Projeto

Sim, como é o primeiro projeto, tiveram muitas dúvidas, e todos da instituição estavam dispostos a ajudar, e tirar todas as dúvidas, sempre muito atenciosos, passavam o contato das pessoas corretas que poderiam ajudar, caso o assunto não fosse com eles.

Estimulou a Motivação na comunidade escolar/empresa ou outro local da pesquisa?

Acredita-se que sim, pois algumas das professoras já estão iniciando uma reeducação alimentar, com a ajuda de um nutricionista, e outras estão tentando ter uma vida mais saudável, com a ajuda do Guia Alimentar Para a População Brasileira, que foram procurar após a realização do questionário.

Considerações Finais da Realização do Projeto

Este projeto ressalta a importância da alimentação saudável e sobre como tal influencia na saúde de todos, tem por objetivo ajudar as pessoas a refletir sobre sua própria alimentação e pensar no que as impede de tomar uma iniciativa de mudança, trazendo o Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014) para que elas pesquisem e tenham ele como base para conseguir dar um primeiro passo para uma alimentação mais saudável e uma vida melhor.

Anexos (opcional)
